

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора ЮТИ ТПУ по УР

В. Л. Бибик

« 20 » 05 2015 г.

БАЗОВАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

НАПРАВЛЕНИЕ ООП: **22.03.02 Металлургия**

ПРОФИЛЬ ПОДГОТОВКИ: **Металлургия черных металлов**

КВАЛИФИКАЦИЯ (СТЕПЕНЬ): **прикладной бакалавр**

БАЗОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРИЕМА 2015 г.

КУРС **1,2,3,4**; СЕМЕСТР **1,3,4,5,6,7,8**;

КОЛИЧЕСТВО КРЕДИТОВ: -

КОД ДИСЦИПЛИНЫ: **БД1.Б.1**

Виды учебной деятельности:	Временной ресурс
Практические занятия, ч	337
Самостоятельная работа, ч	41
ИТОГО, ч	378

Вид промежуточной аттестации: зачет в 1,3,4,5,6,7,8 семестрах

Обеспечивающая кафедра: «Безопасность жизнедеятельности, экология и физическое воспитание»

Заведующий кафедрой:

Руководитель ООП:

Преподаватель:



к.т.н., доцент Гришагин В.М.

к.т.н., доцент Сапрыкин А.А.

ст. пр. Счастливцева И.В.

2015 г.

1. Цели освоения дисциплины

Цели образовательной программы сформулированы с учетом требований ФГОС, ООП и Нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений высшего профессионального образования «Спортивно-технический комплекс «Готов к труду и защите Отечества» (Постановление Коллегии Администрации Кемеровской области от 01.10.2010 №433).

В результате освоения данной дисциплины бакалавр приобретает знания, умения и владения, обеспечивающие достижение целей основной образовательной программы «Металлургия».

Целью изучения курса «Прикладная физическая культура» студентами ЮТИ ТПУ по направлению «Металлургия» является:

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Прикладная физическая культура» входит в блок Дополнительных дисциплин основной образовательной программы.

Для освоения дисциплины используются знания, умения и виды деятельности, сформированные в процессе изучения предмета «Физическая культура» на предыдущем уровне образования.

3. Результаты освоения дисциплины

После изучения данной дисциплины бакалавры приобретают знания, умения и опыт, соответствующие результатам основной образовательной программы*. Соответствие результатов освоения дисциплины «Металлургия» формируемым компетенциям ООП представлено в таблице.

Таблица 1

Составляющие результатов обучения, которые будут получены при изучении данной дисциплины

Результаты обучения (компетенции из ФГОС)	Составляющие результатов обучения					
	Код	Знания	Код	Умения	Код	Владение опытом
Р ОК-7 ППК-11	З.	Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Правила оказания первой доврачебной помощи.	У.	Составлять индивидуальные программы физического воспитания с оздоровительной, рекреационной и развивающей направленностью. Проводить исследования функционального состояния систем организма с целью выявления степени напряжения организма при определенных видах деятельно-	В.	Основами профессионально-прикладной физической подготовки, определяющей готовность к будущей профессии. Средствами самостоятельного, методически правильного использования методов физического вос-

				сти, оказывать первую помощь пострадавшему.		питания и укрепления здоровья. Простыми способами, определяющими функциональное состояние человека (физическое и психическое), навыками оказания первой доврачебной помощи пострадавшим в конкретных условиях производства и иных видах среды обитания.
--	--	--	--	---	--	---

*Расшифровка кодов результатов обучения и формируемых компетенций представлена в Основной образовательной программе подготовки бакалавров по направлению 22.03.02 «Металлургия».

4. Структура и содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика

Прыжки в длину с места. Беговые упражнения. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Метание гранаты. Эстафетный бег.

Раздел 2. Атлетическая гимнастика

Упражнения с использованием гимнастических снарядов и тренажеров.

Раздел 3. Настольный теннис

Подача, прием. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 4. Волейбол

Передача и прием мяча сверху, снизу. подача мяча верхняя, нижняя. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 5. Баскетбол

Передача и ловля мяча на месте, в движении; бросок в корзину. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 6. Футбол

Передачи, остановка и ведение мяча, удары по мячу, жонглирование мяча. Учебно-тренировочная игра.

Раздел 7. Лыжный спорт

Передвижение свободным ходом на средние и длинные дистанции на лыжах.

Раздел 8. Подвижные игры

Спортивные игры по упрощенным правилам, адаптированным к имеющемуся оборудованию и спортивному инвентарю.

Раздел 9. Шашки

Учебно-тренировочная игра в шашки.

5. Организация и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов (СРС)

5.1. Виды и формы самостоятельной работы

На основании данных о состоянии здоровья для проведения практических занятий студенты распределяются на 3 медицинские группы:

Медицинские группы

Наименование группы	Медицинская характеристика группы	Допускаемая физическая нагрузка
Основная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.	Занятия по учебной программе физической культуры в полном объеме, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях.
Подготовительная	Лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья с недостаточным физическим развитием и недостаточной физической подготовленностью.	Занятия по учебной программе физической культуры при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, длительные занятия для повышения физической подготовленности и физического развития.
Специальная медицинская	Лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок.	Занятия по специальным учебным программам.

Студенты, освобожденные от практических занятий по физической культуре на длительный период, самостоятельно прорабатывают теоретический материал.

Темы, выносимые на самостоятельную проработку:

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем.
3. Место физкультуры и спорта в моей жизни (прошлое, настоящее, перспективы).
4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.
5. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности).
6. Влияние физических упражнений на совершенствование различных систем организма человека.
7. Организация здорового образа жизни студента.
8. Основы лечебной физической культуры (раскрыть методику проведения занятий при конкретном заболевании).
9. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие.
10. Основные требования к организации здорового образа жизни студента.
11. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления.
12. Коррекция телосложения студента средствами физической культуры.
13. Характеристика отдельных систем оздоровительной физической культуры.
14. Значение физической культуры для будущего специалиста.
15. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
16. Приемы регуляции и саморегуляции неблагоприятных психических и физических состояний.
17. Предупреждение профессиональных заболеваний и самоконтроль.
18. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования.
19. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта.
20. История спорта.

Творческая проблемно-ориентированная самостоятельная работа направлена на развитие интеллектуальных умений, комплекса универсальных (общекультурных) и профессиональных компетенций, повышение творческого потенциала бакалавров и заключается в:

- поиске, анализе, структурировании и презентации информации, анализе научных публикаций по определенной теме исследований;
- исследовательской работе и участии в научных студенческих семинарах, конференциях и т.д.

Примерный перечень научных проблем и направлений научных исследований:

1. Исследование зависимости между характером образа жизни студента и его отношений к физкультурно-спортивной деятельности.
2. Формы и методы физического самосовершенствования в условиях обучения в вузе.

3. Применение здоровьесберегающих технологий, как одно из важнейших условий повышения эффективности физического воспитания студентов.

4. Разработка средств и методов формирования мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой.

5. Содержание и методика психолого-педагогического воздействия средств физического воспитания на расширение адаптационных возможностей студентов.

6. Разработка и экспериментальная проверка педагогических инновационных технологий физического воспитания с использованием компьютерного имитационного моделирования.

7. Улучшение состояния здоровья и спортивной работоспособности студентов путем биоуправления и психологического воздействия.

8. Физическая культура и спорт как средство преодоления привычки к табакокурению, наркомании, алкоголю.

9. Исследование влияния физкультурных пауз на нейтрализацию утомления студентов во время учебных занятий.

5.2. Контроль самостоятельной работы

Оценка результатов самостоятельной работы организуется следующим образом:

- Проверка конспектов по самостоятельной работе;
- Выступление на конференц-неделе;
- Защита рефератов.

6. Средства текущей и итоговой оценки качества освоения дисциплины (фонд оценочных средств)

Оценка успеваемости бакалавров осуществляется по результатам приема контрольных нормативов:

№ п\п	Виды испытаний	Юноши		Девушки	
		Диплом (хорошо)	Диплом отличника	Диплом (хорошо)	Диплом отличника
1	Бег 100 м (с)	13,8	13,2	16,3	15,7
2	Бег - 500 м (с) - 1000 м (с) - 2000 м (с) - 3000 м (с)	- 3.50 - 12.35	- 3.20 - 12.00	2.20 - 11.50 -	1.50 - 10.15 -
3	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	36	42	12	15
4	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади	35	45	15	25
5	Прыжок в длину с места (см)	220	240	170	190

6	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	10	12	-	-
7	Поднимание ног на перекладине	7	10	-	-
8	Поднимание ног из положения лежа на спине	-	-	30	50
9	Поднимание туловища из положения лежа на животе («спина»)	-	-	30	40
10	Присед на одной ноге	8	12	5	8
11	Наклон стоя вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине, ноги зафиксированы (кол-во раз за 30 сек.)	22	25	16	20
14	Лыжные гонки - свободный ход, 3 км (мин, с) - свободный ход, 5 км (мин, с)	- 25,00	- 23,50	18,30 -	18,00 -
15	Плавание 50 м, вольный стиль (мин, с)	-	-	1,05	0,58
16	Плавание 100 м, вольный стиль (мин, с)	2,05	1,55	-	-
17	Метание гранаты: - 700 г (м) - 500 г (м)	30 -	35 -	- 18	- 22
18	Б\б. 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (кол-во попаданий)	6	8	5	7
19	Б\б. 5 штрафных бросков (кол-во попаданий)	2	3	2	3
20	Н\т. Набивание теннисного мяча ракеткой для настольного тенниса (на время)	40 сек.	60 сек	30 сек.	50 сек.
21	В\б. Передача мяча двумя руками снизу в парах (на расстоянии 8-9 м)	8	12	8	12
22	В\б. Передача мяча двумя руками сверху в парах (на расстоянии 8-9 м)	8	12	8	12
23	Ф\б. Удары по мячу на меткость. 3 удара с	5	7	3	6

	трех точек по неподвижному мячу в ворота (кол-во попаданий с дистанции 8м).				
24	Ф\б. Жонглирование мяча ногами.	20	30	10	20
25	Ф\б. Ведение мяча, обводка стоек, удар мяча по воротам с 10 метров (3 попытки, кол-во попаданий)		3		2

7. Рейтинг качества освоения дисциплины

Оценка качества освоения дисциплины в ходе текущей и промежуточной аттестации обучающихся осуществляется в соответствии с «Руководящими материалами по текущему контролю успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации студентов Томского политехнического университета», утвержденными приказом ректора.

В соответствии с «Календарным планом изучения дисциплины»:

- текущая аттестация (оценка качества усвоения теоретического материала (ответы на вопросы и др.) и результаты практической деятельности (решение задач, выполнение заданий, решение проблем и др.) производится в течение семестра (оценивается в баллах (максимально 60 баллов), к моменту завершения семестра студент должен набрать не менее 33 баллов);
- промежуточная аттестация (экзамен, зачет) производится в конце семестра (оценивается в баллах (максимально 40 баллов), на экзамене (зачете) студент должен набрать не менее 22 баллов).

Итоговый рейтинг по дисциплине определяется суммированием баллов, полученных в ходе текущей и промежуточной аттестаций. Максимальный итоговый рейтинг соответствует 100 баллам.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная литература

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание в ВУЗе. – М.: Изд-во МГИУ, 2007. – 376 с.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения. – М.: Академия, 2007. – 578 с.
3. Кислицын Ю.Л., Полтиевич Р.Л., Погадаев Г.И. Физическая культура. – М.: Академия, 2007. – 176 с.
4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Сов.спорт, 2006. – 208 с.
5. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 143 с.

Дополнительная литература

1. Беляева А.В. , Савина М.В. Волейбол. – Изд: СпортАкадемПресс, 2002. – 368 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. Изд: Физкультура и спорт, 2001. – 140 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебное пособие для ВУЗов. Изд. Центр «Академия» 2006 г., 368 с.
4. Власов А.А. Физическая культура и спорт: краткий терминологический словарь. М.: Советский спорт, 2005, 64 с.
5. Дубровский В.И. Гигиена физического воспитания и спорта. Изд: Гуманит, издательский центр ВЛАДОС, 2003, 512 с.
6. Дубровский В.И. Лечебная физкультура. Врачебный контроль. Изд: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006, 598 с.
7. Железняк Ю.А., Петров А.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Изд: Академия, 2007, 266 с.
8. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц задней поверхности бедра. Изд: Сов.спорт, 2006, 120 с.
9. Лобачев В.С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра. Изд: Сов.спорт, 2005, 176 с.
10. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Изд: Академия, 2001, 320с.
11. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре: вопросы и ответы. Изд: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003, 80 с.
12. Менхен Ю.В. Физическое воспитание. Теория, методика, практика. Изд: : СпортАкадемПресс, 2006, 312 с.
13. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения. Изд: Академия, 2007, 336 с.
14. Никитин С.Е., Гришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. Комплекс оздоровительных упражнений. Изд: Сов.спорт, 2002, 80 с.
15. Орехов А.А. Баскетбол: техника броска. Изд: МГИУ, 2007, 62 с.
16. Разумникова О.М. Социальные и биологические основы здоровья. Изд: ВО НГТУ, 2001, 132 с.
17. Родиченко В.С. Олимпийский учебник студента. Изд: Сов.спорт, 2005, 127 с.
18. Власов А.А. Чрезвычайные происшествия и несчастные случаи в спорте. Учебное пособие. М.: Сов.спорт, 2001, 80 с.
19. Бурбо Л. Калланетика за 10 минут в день. Изд. Ростов-на-Дону «Феникс», 2006 г., 224 с.
20. Бурбо Л. Кардиоаэробика. Ростов-на-Дону «Феникс», 2005, 160 с.
21. Бурбо Л. Тайчи-фитнес 10 минут в день. Ростов-на-Дону «Феникс», 2005, 160 с.
22. Бурбо Л. Фитбол за 10 минут в день. Ростов-на-Дону «Феникс», 2005, 160 с.
23. Вейдер Ф. Пилатес в 10 простых уроках. Ростов-на-Дону «Феникс», 2006, 288 с.

24. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. Изд: Физкультура и спорт, 2007, 104 с.

Интернет-ресурсы:

1. <http://uti.tpu.ru/culture/sport.php>

9. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование (компьютерные классы, учебные лаборатории, оборудование)	Корпус, ауд., количество установок
1	Спортивный зал	Корпус № 5 аудитория 15
2	Беговая дорожка электрическая	1
3	Велотренажер	2
4	Доска для пресса	1
5	Массажер на стойке	1
6	Степпер	1
7	Стол теннисный	1
8	Эллиптический тренажер	1
9	Льжи беговые	64
10	Мяч волейбольный	10
11	Мяч баскетбольный	10
12	Мяч футбольный	10
13	Набор для настольного тенниса	2
14	Шашки	10
15	Гантели 1 кг/ 2 кг/ 5 кг/ 16 кг	12/6/4/2
16	Силовые тренажеры	6
17	Музыкальный центр «Panasonic»	1
18	Телевизор LG	1
19	Проигрыватель DVD	1

Программа составлена на основе Стандарта ООП ТПУ в соответствии с требованиями ФГОС по направлению «Металлургия», профилю подготовки «Металлургия черных металлов».

Программа одобрена на заседании кафедры БЖДЭиФВ (протокол № ____ от «__» _____ 2015 г.).

Автор: Счастливецва И.В.

Рецензент Гришагин В.М.